

## Quota di partecipazione

Corso Sci Fondo Escursionismo tecnica classica/libera  
riservato a soci CAI in regola (2023/2024)

Corso - Euro 350,00

### La quota comprende:

- ✓ spese di segreteria, organizzazione, rimborsi spese istruttori e copertura assicurativa per tutte le uscite;
- ✓ lezioni teorico-pratiche e diploma fine corso;
- ✓ 3 MP in albergo;

### La quota non comprende:

- ✓ le spese di viaggio;
- ✓ il noleggio di attrezzatura ed equipaggiamento;
- ✓ ski pass per le piste;
- ✓ tutto quanto non specificato alla voce "la quota comprende".

Manuale Sci Fondo Escursionismo edito dal CAI in vendita in sede

Sono previste riduzioni o rimborsi in caso di mancata partecipazione alle lezioni SOLO per cause strettamente legate a malattia comprovate e se preventivamente concordati con la Direzione della scuola. Dopo 2 assenze, si è automaticamente esclusi dal corso senza rimborso.

Per info:

*ISFE Ivano Bergamaschini 338.19.51.817*

*ISFE Mauro Vecchi 335.74.54.659*

*Email: scuolafondocorsico@libero.it*



### Corpo Istruttori

ISFE Ivano Bergamaschini

ISFE Mauro Vecchi

IS Alessandra Panvini Rosati

IS Tamara Bergamaschini

Asp. Is: Massimiliano Goldwurm

### Direttore Scuola

INA GianMario Piazza

### Direttore Corso 2024

Ivano Bergamaschini

### Vice Direttore Corso 2024

Mauro Vecchi

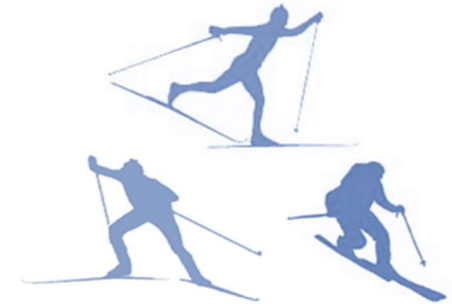


Scuola di alpinismo - arrampicata libera - sci fondo escursionismo

Via Roma 15 - 20094 Corsico MI – apertura Giovedì ore 21-23

Telefonare in orario di apertura 02.82326592

www.caicorsico.it – E-mail: caicorsico@gmail.it



## Sci Fondo Escursionismo 35° CORSO 2024

*Mercoledì 25 Ottobre 2023*

*presentazione corso in sede*

*Sabato 25 Novembre 2023*

*uscita promozionale*

*"Prova a sciare con noi"*

*Località da definire in relazione al miglior innevamento*

## A chi è rivolto

Il corso è rivolto a tutti dai 16 ai 99 anni.

Ai principianti: per imparare le basi tecnico pratiche dello sci di fondo, nella tranquillità della montagna.

A chi, già in possesso della tecnica di base, voglia migliorare le proprie capacità.

## Obiettivi

I principianti saranno guidati nell'apprendimento della tecnica di base affrontando semplici piste tracciate con leggere salite e discese.

I più esperti potranno perfezionare le proprie capacità affrontando piste più lunghe e tecniche.

## Livelli:

**Tecnica classica (principianti e progrediti)**

**Tecnica libera (principianti e progrediti)**

## Lezioni teoriche

### 6 lezioni ad indirizzo comune

- Attrezzatura, equipaggiamento (Sede CAI)
- Tecniche in relazione al terreno (\*)
- Allenamento e alimentazione (\*)
- Climatologia e orientamento (\*)
- Valutazione dei rischi e autosoccorso (\*)
- Storia dello Sci di Fondo (\*)

\* Svolte in concomitanza delle uscite pratiche

## Lezioni Pratiche

2 Dicembre 2023 giornata singola in ambiente

13- 14 Gennaio 2024 WE in ambiente

27-28 Gennaio 2024 WE in ambiente

10-11 Febbraio 2024 WE in ambiente

Le date e le località potrebbero subire variazioni in relazione allo stato dell' innevamento.

## Iscrizioni

**Dal 25 ottobre 2023** mediante invio di richiesta via email a: [scuolafondocorsico@libero.it](mailto:scuolafondocorsico@libero.it), successiva compilazione della modulistica che dovrà essere inviata entro e NON oltre il:

**30 novembre 2023**

e/o sino ad esaurimento posti disponibili (max 15) - verrà data precedenza a chi non ha mai effettuato corsi presso la nostra Scuola

## L'attività della scuola

La Scuola SFE della sezione di Corsico del Club Alpino Italiano, dal 1989, propone corsi di sci di fondo, propedeutici al fondo escursionismo, a diversi livelli tecnici, **offre inoltre un corso base di Telemark.**

**Tutti i corsi sono tenuti da Istruttori titolati CAI, coadiuvati da Istruttori sezionali.**

## Il Telemark

Si tratta del più antico metodo usato per fare un comodo cambio di direzione con gli sci risalente alla metà del 1800. Conosciuto anche con il nome di "sciata a tallone libero" è un modo di sciare libero. **Questa disciplina permette di sciare in qualsiasi tipo di neve, con qualsiasi condizione, anche senza impianti di risalita grazie agli scarponi che lasciano libero il tallone, permettendo allo sciatore di camminare e con l'ausilio delle pelli di foca di procedere in salita.** Adatto a tutti coloro che vogliono imparare a sciare in un modo diverso, originale, in tutti i sensi "libero"- Per farlo è **indispensabile possedere una minima capacità di tecnica di sci da discesa.**

**Corso di Telemark:** durante il Ponte di S. Ambrogio 2023 a Santa Caterina Valfurva. **4 giorni di Full Immersion nel mondo del Telemark!**

Per info, telefonateci.

**Stage di Sci di Fondo, solo per sciatori autonomi nella sciata:** durante il Ponte di S. Ambrogio 2023 a Santa Caterina Valfurva. **4 giorni intensi per scoprire le proprie caratteristiche fisiche e mentali utili per approcciarsi allo sci e "adattare" modelli ed indicazioni tecniche alle proprie caratteristiche.**

Per info, telefonateci.